



40. Oster-Ilsetallauf
Ilseburg / 08.04.2023

evaluación detallada

Rochau, Lothar

Asociación: LAV Halensia
Dorsal: 101

recorrido: 16.50 km
16,5 km - Lauf

categoría:
Senioren M70 (70-74 Jahre)

tiempo total: 1:33:48

velocidad: 10.23 km/h
rendimiento en carrera: 5:41 min/km

posición en el recorrido/Total: 78 (de 135)
posición en el recorrido/Men: 65 (de 102)
mejor tiempo del recorrido: 1:03:29

posición en la categoría: 2(de 2)
mejor tiempo en la categoría: 1:29:39

tiempos parciales

stage score

Total score

control	etapa km	etapa tiempo	etapaposisió min/km	stage score				Total score						
				retraso categoría	retraso Men	retraso Men	retraso Men	Total km	Total tiempo	Total min/km	retraso categoría	retraso Men	retraso Men	
Abzweig Tännental	4.00	22:37	5:39	1	-	58	7:12	4.00	22:37	5:39	1	-	58	7:12
Plessenburg	3.00	26:24	8:47	2	2:32	69	9:34	7.00	49:01	7:00	2	2:10	68	16:32
Abzweig rote Brü	3.00	18:49	6:16	2	1:27	63	6:22	10.00	1:07:50	6:46	2	3:37	65	22:54
Ilseburg/Markt	6.50	25:58	3:59	2	0:32	62	7:28	16.50	1:33:48	5:41	2	4:09	65	30:19